

Aunque este artículo está enfocado para todos los adolescentes que empiezan a entrenar con pesas, la información puede ser de ayuda para cualquier persona en general.

### **El comienzo**

Te acabas de inscribir en un gimnasio, tu entusiasmo es increíble, no faltas a ningún entrenamiento, compras revistas por montones, pero hay un problema, no sabes si lo que estás haciendo es lo correcto.

**¿Que te parece si en este artículo supones que soy tu hermano mayor?** Aunque no me refiero al tipo de hermano mayor que siempre te está jodiendo y molestando, no, me refiero a un super hermano como los que todos soñamos tener.

Me refiero a ese hermano que te da tu primer condón cuando te descubre viendo tu primera película pornográfica, a ese tipo de hermano me refiero.

### **Los beneficios de ser joven**

Cuando eres adolescente es extremadamente fácil construir una fundación sólida de masa muscular, no necesitas de programas de entrenamiento tan complejos, ni de usar complementos exóticos, sólo necesitas conocer algunos fundamentos básicos y lo más importante de todo, qué es lo que no debes hacer para retrasar tu progreso.

Esta es una lista de los errores que los jóvenes cometen frecuentemente, conoce cuales son, y si haz estado haciendo alguno, corrígelo cuanto antes, después de eso, tal vez pueda invitarte un par de pizzas y dejar que veas mis ediciones especiales de Playboy, ahora conoce lo que NO debes hacer:

### **Dejarte impresionar por algunos complementos alimenticios**

La mayoría de los que llevamos tiempo entrenando, difícilmente leemos las revistas modernas de fisiculturismo, ya que sabemos como es que los fisiculturistas profesionales pueden estar tan grandes y cortados, ten por seguro que no se debe a los complementos que promueven en esos anuncios vistosos.

Algunos ni siquiera usan los complementos que promueven, la mayoría de estas revistas están repletas de artículos que en realidad son un catálogo de sus propios complementos. La verdad es que las mejores compañías, no necesitan a un fisiculturista profesional sonriendo para vender sus productos.

Pero no te desanimes, existen excelentes complementos, pero como adolescente, probablemente no necesitas todos los que ves anunciados en las revistas.

En esta etapa inicial de entrenamiento y sobre todo cuando eres adolescente, tus niveles de testosterona y de otras hormonas constructoras de músculo son tan elevados que en realidad no necesitas tomar fórmulas exóticas.

Lo más importante, si deseas adquirir algún complemento te apegues a lo básico, una buena proteína polvo, creatina monohidratada y un buen multivamínico.

### **Mantener tu ego en el gimnasio**

**¿Quieres saber un secreto?** La chica que tratas de impresionar al realizar pesas de banca con más peso de lo que puedes levantar en buena forma, ni siquiera sabe cual es la diferencia entre levantar 60 y 140 Kg, de todas formas luce pesado para ella.

Así que no jodas más tus articulaciones solo por tratar de impresionar a cada Barbie que ves haciendo ejercicios junto a ti.

Aunque existen muchas teorías relacionadas con la hipertrofia muscular, si tu objetivo es incrementar tu masa muscular, lo mejor será que entrenes con pesos que te permitan realizar series de 8 a 12 repeticiones.

Baja el peso lentamente, siente los movimientos y te aseguro que vas a crecer más, deja de verte como esos intentos de fisicoculturistas que tratan de ponerle todos los discos a cada ejercicio y suben a la prensa a todos los gordos del gimnasio.

### **Tener a los fisicoculturistas profesionales como modelos a seguir**

La realidad es que probablemente tu seas mucho más saludable que estos atletas. Ellos usan esteroides y otras drogas en cantidades lejos de la imaginación de cualquier persona normal.

**¿Te sorprendiste verdad?**, para empezar ni siquiera puedes comprar ni tener acceso a estas drogas. Muchos chicos, piensan que solo deben tragarse un par de pastillas, aplicarse unas cuantas inyecciones y listo. Inmediatamente se transforman en competidores del Mr. Olympia.

Este es un concepto erróneo, son muchos años de trabajo y estilos de vidas que te hacen mantenerte al margen de muchas cosas.

De hecho algunos fisicoculturistas tienen implantes artificiales en las pantorrillas o en el pecho. Así es, casi como tu playmate favorita de este mes, por otro lado algunos incluso se inyectan aceites especiales en sus músculos para inflarlos, sobre todo en las pantorrillas y en los bíceps.

Y no creas que todo el año caminan con un cuerpo cortado y exento de grasa, algunos solo permanecen en esta condición una vez al año y solo por un par de días, es en estas fechas cuando se toman las fotos que ves en las revistas.

Me refiero a ese hermano que te da tu primer condón cuando te descubre viendo tu primera película pornográfica, a ese tipo de hermano me refiero. Aquí viene la ironía, además de entrenar por los resultados atléticos y de salud en general, la mayoría de nosotros entrenamos para atraer chicas, ¿no es así?

Déjame decirte que la mayoría de las chicas detestan la apariencia de los fisicoculturistas profesionales. Cualquiera de ellas te dirá que los músculos en un hombre lucen bien, pero demasiado músculo los hace verse mal, bueno, creo que es hora de que reflexiones acerca de querer ser el próximo Ronnie Coleman.

### **Comer, dormir y otros hobbies**

Cuando eres adolescente puede decirse que estás bendecido debido a que tienes la habilidad de aumentar masa muscular rápidamente.

Puedes incluso no entrenar correctamente y aún así incrementar el tamaño de tus músculos, puedes desayunar tus Corn Flakes, comer hamburguesas y aún tener tus abdominales definidos y unos bíceps imponentes.

Así que solo piensa esto, ¿que tal si entrenaras y comieras correctamente? Si puedes hacer ganancias sin hacer todo perfecto, imagina que tan masivo y fuerte puedes estar si haces las cosas de la forma correcta.

La mayoría de las veces la dieta suele ser el principal problema, así que a continuación te mencionaré un par de tips que te ayudarán con el factor nutricional tan descuidado por los jóvenes.

Nunca omitas el desayuno, si no te da tiempo de desayunar trata de mezclar una taza de avena con 1/2 litro de leche, agrega algo de chocolate en polvo y listo, tienes un desayuno alto en carbohidratos complejos y proteína de calidad.

Nunca salgas a la escuela sin comida, prepara unos sándwiches de atún o pollo, algunas piezas de fruta y cómelos entre clases.

Trata de hacer las cosas simples, si deseas ganar peso, come más, aunque ya no quieras, come más, si deseas perder peso, solo deja de comer dulces, comida chatarra y bebidas gaseosas, con eso perderás una buena cantidad de grasa.

Dormir es muy importante, no importa si tu mamá te da permiso de dormir tarde, necesitas al menos 8 o 10 horas a tu edad. Si vas invertir dinero en complementos como la proteína en polvo, toma un licuado antes de ir a dormir, y si definitivamente vas a desvelarte, ve ese especial de las mejores playmates del año en tu canal de cable de favorito (oye, tiene que valer la pena).

## **Usar esteroides**

Es cierto que la mayoría de tus fisicoculturistas favoritos usan fármacos para mejorar su apariencia física. Incluso puede que algún día hagas lo mismo.

Cuando ese momento ocurra tu debes de estar educado completamente en el tema de los esteroides y sus efectos secundarios, de esta forma no dañarás a tu cuerpo y podrás apreciar sus beneficios. Recuerda además que tener 16 años es como estar usando dosis moderadas de esteroides anabólicos.

Aunque existen varios efectos secundarios relacionados con el uso de esteroides anabólicos, el de mayor preocupación es que usar esteroides puede impedir que alcances tu estatura adulta, puede que solo uses un ciclo por un par de meses y ten por seguro que vas a estar grande y fuerte, pero después que dejes de usar estas drogas regresarás a tu estado normal y lo peor de todo es que esa es la estatura con la que te quedarás por el resto de tu vida.

## **Seguir los consejos de los campeones**

Lo sé, puede sonar algo ilógico, después de todo los campeones con todos sus conocimientos pueden ayudarte a conseguir el cuerpo que deseas, pero la verdad es que el fisicoculturismo a nivel competitivo es diferente al que haces recreacionalmente.

Déjame citar un ejemplo, digamos que compras la nueva revista del mes, en la portada viene el artículo que muestra como el actual Mr. Olympia entrena su espalda. ¡Wow! ese es lo que yo buscaba, entonces compras la revista y sigues al pie de la letra la rutina del campeón, pero sorpresa, después de unas semanas no tienes ni la mitad del desarrollo que tenía ese campeón incluso antes de levantar una pesa en su vida.

La conclusión es que las rutinas de los campeones son un truco sucio para atraer a los jóvenes inexpertos e incitarlos a comprar la revista. Para empezar tu no tienes la misma genética que ellos (son la élite de la élite genéticamente hablando), no tienes el grado de experiencia entrenando, además de todo, no es el mismo perfil hormonal debido a la cantidad impresionante de drogas que son requeridas en estos días a nivel competitivo.

Apégate a los ejercicios básicos, como las sentadillas, pres de banca, dominadas, fondos, pres militar, etc. Con esto aseguras que estas realizando los ejercicios que más van a estimular a tus músculos para crecer, de vez en cuando puedes hacer trabajo de aislamiento pero al menos en los primeros años no es tan recomendable ya que no tienes esa base muscular sólida.

### **Seguir siendo estúpido**

La ignorancia es el peor error que puedes cometer, los chicos ignorantes son aquellos que usan complementos como el boro o el Megamass 2000 solo porque su entrenador con bíceps grandes se los recomendó. Los chicos ignorantes son los que adoptan un protocolo de entrenamiento y siguen con él por el resto de sus vidas. Son ignorantes los que entrenan con la peor forma solo para satisfacer sus egos y se apegan a las mismas dietas de 20 claras de huevo y 5 pechugas por día sin razonar o preguntarse porqué comen así.

Y finalmente lo más estúpido de lo estúpido es creer que lo sabes todo, el fisicoculturismo es una ciencia que cambia día con día, desde el entrenamiento, las dietas y la complementación, lo que se dice en estos días tal vez no sea válido en 10 años, pregunta, aprende de otros y saca tus propias conclusiones, además no olvides leer Neogym, ¡ahora vamos por unas pizzas!